

# がんサバイバーのためのストレスマネジメント法の 開発 : SAT法を用いたグループ及びポピュレーション アプローチの探求

著者	中嶋 一恵
内容記述	筑波大学博士 (ヒューマン・ケア科学) 学位論文・平成24年3月23日授与 (甲第6254号)
発行年	2012
URL	<a href="http://hdl.handle.net/2241/117913">http://hdl.handle.net/2241/117913</a>

氏 名 (本籍)	なか しま かず え 中 嶋 一 恵 (長 崎 県)			
学 位 の 種 類	博 士 (ヒューマン・ケア科学)			
学 位 記 番 号	博 甲 第 6254 号			
学位授与年月日	平成 24 年 3 月 24 日			
学位授与の要件	学位規則第 4 条第 1 項該当			
審 査 研 究 科	人間総合科学研究科			
学 位 論 文 題 目	がんサバイバーのためのストレスマネジメント法の開発 － SAT 法を用いたグループ及びポピュレーションアプローチの探求－			
主	査	筑波大学教授	保健学博士	宗 像 恒 次
副	査	筑波大学准教授	博士 (学術)	橋 本 佐由理
副	査	筑波大学准教授	博士 (人間科学)	青 木 佐奈枝
副	査	筑波大学教授	博士 (工学)	川 口 孝 泰

## 論 文 の 内 容 の 要 旨

### (目的)

がんサバイバーを対象としたこれまでの研究では、がん治療を終了した後に長期間生存した人は、がんの病歴がない人に比べ、がんに関する恐怖感、健康に関する心配、喪失感、社会からのサポートの変化、雇用機会および取得する機能の制限による治療費の問題など、深刻な心理的苦悩と定義される SPD (Serious psychological distress) を有するリスクが高くなることが報告されている。本邦においても、急増するがんサバイバーのメンタルヘルス問題、特にがん再発や転移に関する恐怖感を強く抱きながら過ごしている QOL の問題が指摘されている。

本研究では、今後 500 万人を超えることが予測されているがんサバイバーの SPD を含むメンタルヘルスを改善する一環として、がんサバイバーのストレスマネジメントに関する集団介入プログラムを開発し、その有効性を検討するとともに、その結果に基づいてがんサバイバーのポピュレーション全体に対する有効な介入法として Web プログラムを開発し、その効果を検討することを目的とするものである。

### (対象と方法)

本研究は、大きく 3 つの研究課題からなる。研究課題 I は、がんサバイバーへのストレスマネジメントのための集団介入プログラムの開発とその効果を検討する。介入群は、がんサバイバーのストレスをつくりだしやすい行動特性を改善するためのグループカウンセリング介入において、女性 10 人を対象として、5 ヶ月間 6 セッションを通してのストレス軽減効果を検討する。そのために免疫力の評価のための唾液検査と心理特性検査を実施した。非介入群は、3 回の質問票を郵送し、自記式質問紙調査を行った。研究課題 II では、がんサバイバーへのポピュレーション介入のための Web プログラムの開発の移行過程として、DVD (SAT 電子自己学習プログラムの DVD 版) によるグループストレスマネジメント効果の検討をする。介入群は DVD 化した SAT 法電子学習プログラム視聴前、後、その後 1 週間後の 3 時点で測定した。統制群としてはがん治療を専門とするクリニックが主催する気功教室へ参加しているがんサバイバー 17 名に対し、心理指標は、自記式質問紙票調査により、介入前、気功教室直後、気功教室 1 週間後に調査し、生化学データはい

ずれも介入前後で測定した。研究課題Ⅲでは、研究課題Ⅱで得られた DVD プログラムを Web 用に修正し、インターネットで無料配信した SAT 電子自己学習プログラムによる、がんサバイバーのストレスマネジメント効果を検討する。筑波大学情報環境機構学術情報メディアセンターにサーバーをおき、諸団体へリンクした「がんサバイバーのための SAT 療法システム」にアクセスし、全プログラムを終了したがんサバイバー 176 人を対象とした。

#### (結果)

(1) 介入群では、生化学指標の変化では、唾液中副腎皮質ホルモン値の低下が有意傾向であり、また、唾液中 SIgA 値は有意な上昇を認めた。心理特性は、介入群では、全介入過程が終了する 4 ヶ月後の比較では、ストレスを持ちやすい行動特性である自己抑制制度、感情認知困難度、自己憐憫度、自己解離度、PTSS がいずれも有意に低下し、問題解決度が有意に向上した。他方、非介入群では、有意な変化は認められなかった。(2) 統制群では生化学指標については、気功実施前後で比較すると、副腎皮質ホルモンの低下を認めた。DVD 化した SAT 法電子学習プログラム視聴前後の比較では、唾液中 SIgA 値の有意な上昇を認めた。心理特性では、SATDVD 視聴群で、抑うつ度、自己抑制制度、感情認知困難度、自己解離度、心的外傷度 (PTSS) において有意な改善効果を認めたが、統制群の気功群では行動特性においていずれも有意な改善効果は認められなかった。(3) インターネットで無料配信した Web プログラムによる、がんサバイバーのストレスマネジメント効果を、ストレス行動特性の自己抑制制度、感情認知困難度について検討したところ、いずれも有意な改善が認められた。

#### (考察)

(1) がんサバイバーを対象とした SAT 療法を用いた先行研究の個別介入法では有効性が報告されているが、今回それを集団介入法でもちいても有効性が示された。SAT 療法の特徴である、過去の記憶に依存しない、あるがままの自己イメージを再構築するためのイメージワークを採用したことで、がんサバイバー個人の本来のあるがままの自己での自己報酬追求型の生き方としてのストレス耐性の高い行動特性に改善された。つまり、素直に自己表現し孤独に一人で抱え込まず、必要な時に支援を求め、また問題を抱えた時には積極的に立ち向かえる自己報酬型行動特性への変化がみられ、生化学的な検査でもストレス耐性が向上したことを裏付けている結果となっています。介入群の DVD 化した SAT 法電子学習プログラム視聴前後の比較では、SIgA については有意な増加が認められ、ストレス緩和効果があることが示唆された。また、心理特性については、問題解決型行動特性を除く全ての心理指標の改善が確認され、「あるがままの自己」への気づきを促すために、本人の持つ過去の記憶情報に頼らない方法を用いることで、抑うつ度の軽減効果がみられ、自己表現し、必要時には自己解離することなく周りに助けを求めることのできる行動特性への変容が促されることが示唆された。

(3) SAT 法をもちいた Web 電子自己学習プログラムによるがんサバイバー・ポピュレーションに対するストレスマネジメント効果を検討したところ、ストレス蓄積性の高い行動特性である自己抑制制度・感情認知困難度の改善効果がみられたことで、参加者が本電子自己学習システムにより、各自のペースで学習し、ストレス耐性の高い行動特性へ改善されたことが示唆された。

#### (結論)

がんサバイバーのポピュレーションに対して、彼らの過去の記憶に依拠することなく、あるがままの自己を慈しむ笑顔の養育者イメージを再構築する Web プログラムのイメージワークによって、周りを恐れてストレス蓄積性の高い他者報酬型行動特性からあるがままの自己を活かすことでストレス耐性の高い自己報酬型行動特性が促されるツールとしての有効性が示唆された。が、最後まで WEB による自己学習を進められた比率がすくないので、もっと容易に進められる改良版が必要といえる。

## 審 査 の 結 果 の 要 旨

本研究は、今後 500 万人を超えることが予測されているがんサバイバーのポピュレーションに対し、彼らの SPD を含むメンタルヘルスを改善させるプログラム開発の一環として、Web を用いた SAT 電子自己学習プログラムを活用して、先行研究でがんサバイバーのストレスを持ちやすい行動特性やメンタルヘルスが改善するかについて Web 電子自己学習プログラムの有効性を検討し、一定の有効性を示唆するエビデンスを得た。がんサバイバーのポピュレーションに対し、Web を用いた電子自己学習プログラムを活用して、ストレスを持ちやすい行動特性やメンタルヘルスが改善するかについての検討はこれまで世界にみてもまれである。本研究で明らかになった知見は、ヘルスカウンセリング学に関連した専門雑誌の 2 つの原著論文に掲載され、専門分野での評価を得ており、そのオリジナリティを評価したい。

平成 23 年 12 月 21 日、学位論文審査委員会において、審査委員全員出席のもと論文について説明を求め、関連事項について質疑応答を行い、最終試験を行った。その結果、審査委員全員が合格と判定した。

よって、著者は博士（ヒューマン・ケア科学）の学位を受けるに十分な資格を有するものと認める。